



Virginia Gawel

# El fin del autoodio

Prólogo de Pedro Aznar



Gawel, Virginia

El fin del autoodio / Virginia Gawel. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2020.

336 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1066-9

1. Autoayuda. 2. Desarrollo Personal. 3. Autoconocimiento. I. Título.  
CDD 158.1

*El fin del autoodio*

Virginia Gawel

© Virginia Gawel, 2020

Derechos exclusivos mundiales de edición en castellano

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2021

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4983 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - [www.editorialelateneo.com.ar](http://www.editorialelateneo.com.ar)

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: María Laura Ferro

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Lorena Taibo

Arte de tapa y armado: Claudia Solari

1ª edición: febrero de 2021

ISBN 978-950-02-1066-9

Impreso en Talleres Trama,

Pasaje Garro 3160,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en febrero de 2021.

Tirada: 3000 ejemplares.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

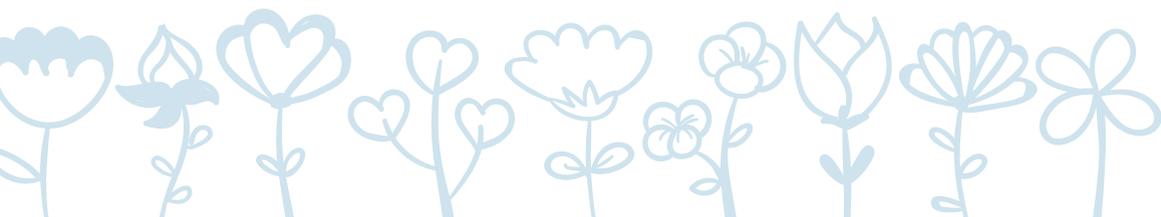
Libro de edición argentina.

# Índice



Prólogo	11
INTRODUCCIÓN Salir del laberinto	15
CAPÍTULO 1 <i>Maitri</i> : el antídoto para el veneno	25
CAPÍTULO 2 Desidentificación: la salida de la trampa	35
CAPÍTULO 3 Autodenigración: la vergüenza de sí	59
CAPÍTULO 4 ¡Era al revés! Autoamor e Inconsciente	101

CAPÍTULO 5	
Reconciliarnos con nuestra multiplicidad	
“¡Tengo muchos yoes!”	127
CAPÍTULO 6	
El Crítico interno, a nuestro servicio	151
CAPÍTULO 7	
Desde el autosabotaje al autoapoyo	171
CAPÍTULO 8	
El Hermano Cuerpo: reconciliación y Gratitude	209
CAPÍTULO 9	
Reapropiarnos de nuestra Sombra:	
la gran rechazada	229
CAPÍTULO 10	
Complejo de Jonás: el miedo a nuestros talentos	253
CAPÍTULO 11	
Inadecuación Esencial: no encajar en el mundo	269
CAPÍTULO 12	
Autogratitud y Compasión Consciente	289
Epílogo	323
Agradecimientos	327
Bibliografía	331



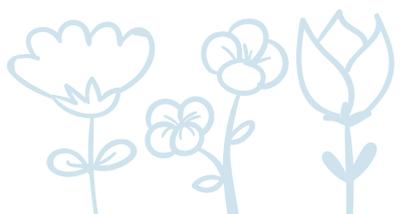
# Invitación a la práctica

Para acompañarte en el proceso íntimo que este libro propone, he grabado algunas de sus prácticas, de modo que pueda guiarte mi propia voz. Aquellas prácticas que cuentan con este recurso online tienen, al final de este libro, la aclaración acerca de con qué título podrás encontrarlas gratuitamente en YouTube.

Ojalá que te resulten un modo afectuoso de peregrinar juntos, con todos los otros lectores que vayan volviendo vivo este camino hacia el comienzo del Autoamor Consciente. Pues quienes hacemos un mismo camino vamos entrelazados, no importan las distancias, vamos transformándonos a nosotros mismos y, poquito a poco, inspirando a quienes nos rodean.

¡Que así sea!

*Virginia*



# Prólogo



*I've spent too many years at war with myself  
The doctor has told me it's no good for my health  
The search for perfection is all very well  
But to look for heaven is to live here in hell"<sup>1</sup>*

STING

- 
1. "He pasado demasiados años en guerra conmigo mismo / El doctor me ha dicho que no es bueno para mi salud / La búsqueda de la perfección podrá estar muy bien / Pero pasársela buscando el cielo termina convirtiéndose en un infierno".



Vivimos en una era impensable hace apenas 30 años. Nos comunicamos a una velocidad que reduce el mundo a una pequeña casa donde habitamos todos juntos: todo lo que hay que hacer es caminar dos pasos digitales para estar en contacto con quien sea en donde sea. Esto conlleva una democratización muy bienvenida de recursos culturales; hoy, cualquiera de nosotros puede tener en la palma de su mano más información, entretenimiento y alimento espiritual de la que un rey de hace quinientos años podía soñar con juntar en toda su vida. ¿Por qué tenemos, sin embargo, esta inquietud, esta comezón continua, la sensación de que algo falta?

Hacemos, vemos y decimos en un solo día lo que hasta hace poco nos llevaba un mes. Atrapados en el hacer, el ser se nos escapa entre los dedos. La imagen se hizo nuestro verdadero amo y la servimos religiosamente, un culto de píxeles donde validar nuestra identidad tambaleante, como si la aprobación de los demás fuera el suero que nos mantiene con vida.

Escapamos de nosotros mismos con la urgencia de quien huye del juez más salvaje, y la sensación de “no dar la nota” está siempre un paso más adelante. Algo nos dice que no somos lo suficiente, y encontramos prueba de ello a cada paso. Como un corredor que quisiera ganarle al tiempo en su propio, implacable juego, yendo cada vez más rápido para atravesar la frontera entre lo acotado y lo infinito, nos convertimos en un ladrón que huye con un magro botín sin saber que él mismo está hecho del material más precioso que existe.

La infancia, cuando es vivida en un entorno de amor, es un lugar lleno de magia, donde ninguna cosa es apenas “una cosa”, donde el significado muta y se multiplica al ritmo del juego y la imaginación. Estamos, todavía, en el Jardín, una tierra de anchos senderos del cual la palabra limitante aún no nos ha expulsado. Ese sentido de posibilidad, de camino abierto, de disponer de un océano de tiempo para sentir y dejarse acontecer sin límites es un buen sextante para reencontrar nuestra estrella guía.

Nuestra idea de que solo la perfección nos hará merecedores de la valoración de los otros es una estafa emocional a la que accedimos por no poder reconocernos como seres únicos e irrepetibles, facetas de una joya tan intangible como hermosa y omnipresente.

En *El fin del autoodio*, Virginia expone con mirada exhaustiva y sabia las numerosas maneras que encontramos de traicionar la fe en nosotros mismos, y pone a nuestra disposición valiosas herramientas para despejar esas nieblas.

Decir nuestra voz, amar y expresar nuestra singularidad, ofrendar nuestras vocaciones y habilidades (que se suelen dar en combinaciones únicas en cada persona, dotándonos de capacidades muy particulares de interrelacionar las visiones aparentemente más dispares) no son solo aportes esenciales a la comunidad y al tiempo que nos toca vivir, sino el ejercicio de ahondar en nosotros mismos, de devolvernos, después del duro viaje heroico de “ganar el mundo”, a nuestra verdadera casa, ese país sin bandera, bordes ni papeles, el lugar de donde venimos y adonde vamos, de donde jamás, en realidad, nos hemos ido.

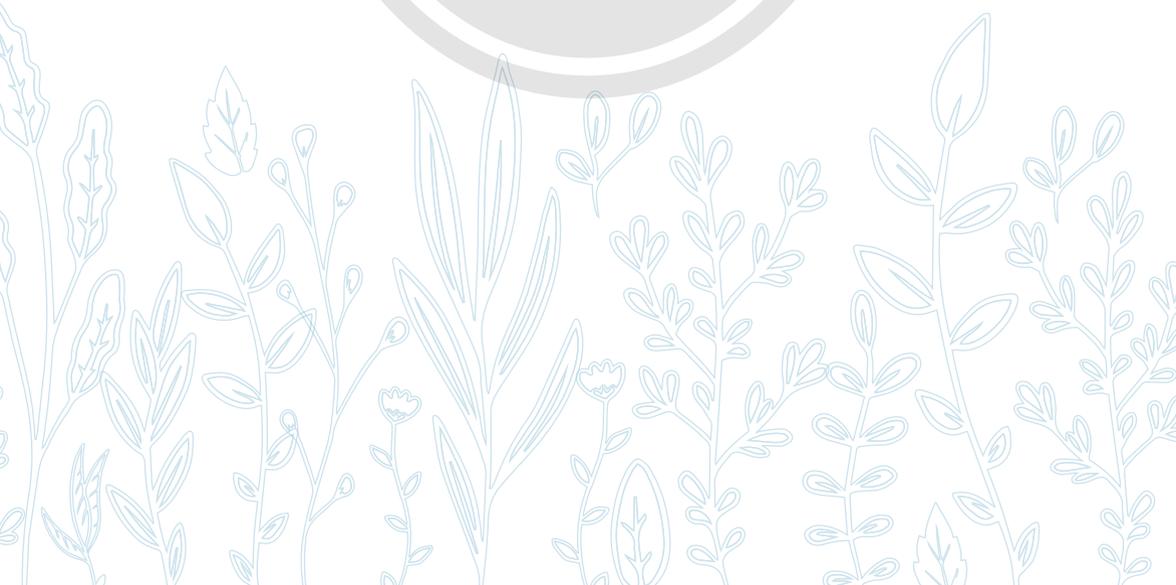
Pedro Aznar, Mar de las Pampas, diciembre de 2019

# Introducción: Salir del laberinto



*“Los momentos más difíciles para muchos de nosotros  
son los que nos damos a nosotros mismos”.*

PEMA CHÖDRÖN



Esto es lo que nos sucede (más secretamente o de un modo muy visible): *no nos caemos bien*.

No nos conforma nuestro cuerpo frente al espejo...

No estamos de acuerdo con cómo procedimos en el pasado: fuimos torpes, estúpidos, inadecuados, demasiado x y muy poco z...

Detestamos muchos rasgos de nuestro modo de ser, nuestra manera de pensar, cómo nos relacionamos o dejamos de relacionarnos con los demás, emociones que preferiríamos no sentir y conductas que no podemos evitar.

Nos despreciamos por no estar a la altura de lo que esperábamos de nosotros mismos (o de lo que esperaban nuestro papá, nuestra pareja, la sociedad).

Nos reprochamos *a perpetuidad* cada error, cada elección fallida, cada fracaso, como si no fueran pasos naturales en el aprendizaje de la vida. Sentimos que, más que haber obrado de manera eventualmente equivocada, *somos equivocados, nacimos equivocados*. *Y no tenemos remedio*, ni a corto ni a largo plazo, con lo cual la autotortura no tiene fecha de caducidad.

Decretamos la condena de la culpa (también de por vida) no solo para crear nuestro propio infierno acerca de asuntos del pasado (a veces no congruentes con nuestros valores... pero otras, ni siquiera eso); también nos inoculamos de su hiel para amargar el disfrute del logro, de la dicha, de la buena fortuna, dictaminando desde nuestro sentir que *no nos merecemos nada bueno*.

Nos descalificamos para aquello que anhelaríamos emprender, evaluando que no somos lo suficientemente inteligentes, lo suficientemente habilidosos, lo suficientemente atractivos, lo suficientemente evolucionados. La calificación es esta: *no somos suficiente*.

A solas, nos decimos las cosas más crueles, incluso las que jamás le diríamos a ser sintiente alguno. Despiadados, ejercemos la autocrítica y la exigencia más feroz como no lo haríamos con nadie.

Puede que nos volvamos mendicantes de amor, y que, sin embargo, si alguien nos lo da sintamos que no lo merecemos –porque si alguien nos ama está cometiendo un error al darnos ese amor a nosotros, ¡que somos tan

poca cosa!-. Así, nos sometemos a ser anémicos de afecto: no nos lo brindamos a nosotros mismos, no lo tomamos con naturalidad de quienes nos lo dan, y hasta puede que seamos tan ingeniosos como para encontrar a las personas adecuadas que nos maltraten con tanto empeño como nosotros nos maltratamos.

Sé que esta lista de actitudes puede cortar la respiración y hacer un nudo de acero en el estómago a quien le calce. Pero necesito decir que la lista es mucho, mucho más larga. (Por prudencia me detendré aquí, e iré desarrollando el resto a lo largo de los capítulos de este libro).

Mi experiencia, al trabajar por más de treinta y cinco años en Psicología, me ha mostrado que, en particular, las personas más apreciables, más buenas, más nobles, suelen ser las que más se detestan a sí mismas. Acompañarlas a salir de ese *laberinto de autoodio* me fue resultando posible a medida que, con el tiempo, fui advirtiendo que en ese mismo laberinto yo había construido mi morada. Y que un impulso vital tremendo nacido desde mi hondura me envolvió en su espiral para que pudiera mudarme hacia el aire fresco en el que uno puede convivir consigo mismo siendo para sí una entrañable compañía. Aún el proceso no terminó, pues quizá sean más y más peldaños hasta el último día de la vida, pero sé que es posible, en tanto uno haga el trabajo adecuado.

“Me odié a mí misma y no fui correspondida”. Un día me encontré pronunciando esa frase, que nació en lo más íntimo de mí. Recuerdo nítidamente la postura de mi cuerpo, mi ropa leve pesando sobre mi piel, las personas de mi entorno y la tibia luz crepuscular que me envolvía, como quien abraza a una recién nacida...

Comprender el significado radical de esa frase me tomaría años. Y dar los pasos para plasmarla como realidad me demandaría un constante trabajo de alfarera (de mí misma y de otros, en mi tarea como psicoterapeuta y docente). De hecho, cada evento que acontece me hace comprenderla de un modo más completo.

Ojalá que este libro pueda acompañar a quien lo lea a generar un proceso de autorreconciliación para lograr una buena convivencia consigo mismo.

Tal vez en ese vínculo tenga su más cabal aplicación lo que en los votos matrimoniales se enuncia así: “Prometo serte fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad, amarte y respetarte todos los días de mi vida”. Que así sea.

## Occidente: amor propio y... ¿odio propio?

Curiosamente, la expresión “amor propio” en nuestro idioma alude al sentimiento de orgullo de sí más que al verdadero amor. La Real Academia Española lo define como “amor que se profesa a sí mismo, especialmente al propio prestigio”. O sea, ¡un asunto del ego, más que del amor!

¿No será que, tengamos o no amor propio, nuestro sustento basal es el de un *odio propio* que necesitamos ver hasta sus raíces más íntimas?

El psicólogo Jack Kornfield, uno de los primeros en traer la Psicología Budista a Occidente, suele relatar una anécdota que en una ocasión expresó así:

---

“En una reunión con el Dalai Lama, algunos budistas le comentamos que en Occidente había mucho autoodio: queríamos saber cómo actuar. El traductor necesitó cinco minutos para hacerle entender a qué nos referíamos, porque en tibetano ni existe esa palabra. Cuando finalmente lo entendió, su rostro se ensombreció: ‘¡Qué gran error!’, dijo. Aprender a cuidarse uno mismo con atención y compasión ayuda a cuidar de los demás y a relacionarse bondadosamente. La verdadera compasión incluye siempre a los demás y a uno mismo”.

---

Hay algo que es bien sabido entre los lingüistas y sociólogos: cuando, en una cultura, hay una determinada palabra que no existe (y deben, en cambio, utilizarse muchos términos para definir eso que la palabra describiría por sí

sola), significa que ese concepto está negado por la cultura en cuestión, *aún no se ha visibilizado*.

Por ejemplo, hasta que el psiquiatra y neurólogo francés Boris Cyrulnik mencionó la palabra “resiliencia” (la capacidad de los seres humanos para superar los efectos de una adversidad, e incluso salir fortalecidos de ella), esa cualidad no había sido tomada en cuenta con tanta precisión en ámbitos donde se vuelve esencialmente necesaria, tales como la psicoterapia, la educación, y la ponderación de los fenómenos sociales en los que se da una resiliencia colectiva (como en los pueblos diezmados por la guerra que luego resurgen a partir de su valentía).

La mayoría de nosotros hemos ido construyendo cimientos de resiliencia a partir de grandes dolores, muy personales, muy íntimos, y gracias a ellos (más que a pesar de ellos) desplegamos aspectos muy valiosos de nuestra identidad. El hecho de que exista la palabra “resiliencia” para designar tal proceso vital, nos permite verlo mucho más fácilmente, y así apreciarlo, cultivando esa habilidad para cualquier otra dificultad que nos toque afrontar.

20

### “Autoestima”: la palabra más patética

Si aplicamos estos principios al espacio que debiera dársele a la palabra “autoodio” para que se visibilice, nos encontramos con esto: existe en el castellano, y sin embargo rara vez la decimos, la escuchamos o la leemos. ¿Por qué? Porque todo el sistema está organizado para que ese autoodio sirva a intereses mezquinos. (Ya veremos cómo a una persona que se autoodia es más fácil venderle desde objetos hasta ideologías).

Puesto que la palabra “autoodio” está socialmente acallada (y sería mi modesta aspiración sumar con este libro a que ese acallamiento se erradique), también su opuesto es tan opaco como la tecla de un piano con sordina. Y aquí voy a tener que darle espacio a una de las expresiones más patéticas de Occidente, no solo del castellano, sino de muchos otros idiomas en los que guarda equivalencia: la palabra “autoestima”.

Detengámonos un momento: los estantes de las librerías, los videos de internet y aun el vocabulario de los terapeutas tienden a este pobre término como si fuera gran cosa. “Desarrolle su autoestima con prácticos ejercicios”, o “Tengo la autoestima por el suelo”. Por favor, seamos sinceros: ¿qué sentiríamos si la persona de quien estamos enamorados nos dijera algo así como: “Bien sabes que yo te estimo mucho”? ¿Qué emociones nos produciría el hecho de que usaran esa palabra hacia nosotros nuestro mejor amigo, nuestros hermanos, nuestros padres? Lo que me resulta obvio es que no nos sentiríamos *amados*, precisamente, ¿verdad? Bien: ¿por qué nos parece entonces tan natural aplicar este sustantivo de tan tibio aprecio cuando hablamos de nuestra relación con nosotros mismos?

Tal palabra revela así, de manera casi imperceptible (y eso no es casual) el profundo autorrechazo que en Occidente predomina en el vínculo que tenemos con quienes somos.

Así, en la mayoría de los idiomas de Occidente existen múltiples palabras que enuncian esa mala relación con nosotros mismos, y ninguna de ellas nos llama la atención: autoboicot, autoflagelación, autoagresión, autosabotaje, autoexigencia, autocrítica, autotortura, autodestructividad... y la lista podría alargarse. Esto obedece a una verdadera *hipnosis colectiva*: una *Matrix* que hace que todos, desde pequeños, vayamos absorbiendo expresiones que luego nos llevarán a mirarnos con desaprobación y hasta con autodesprecio.

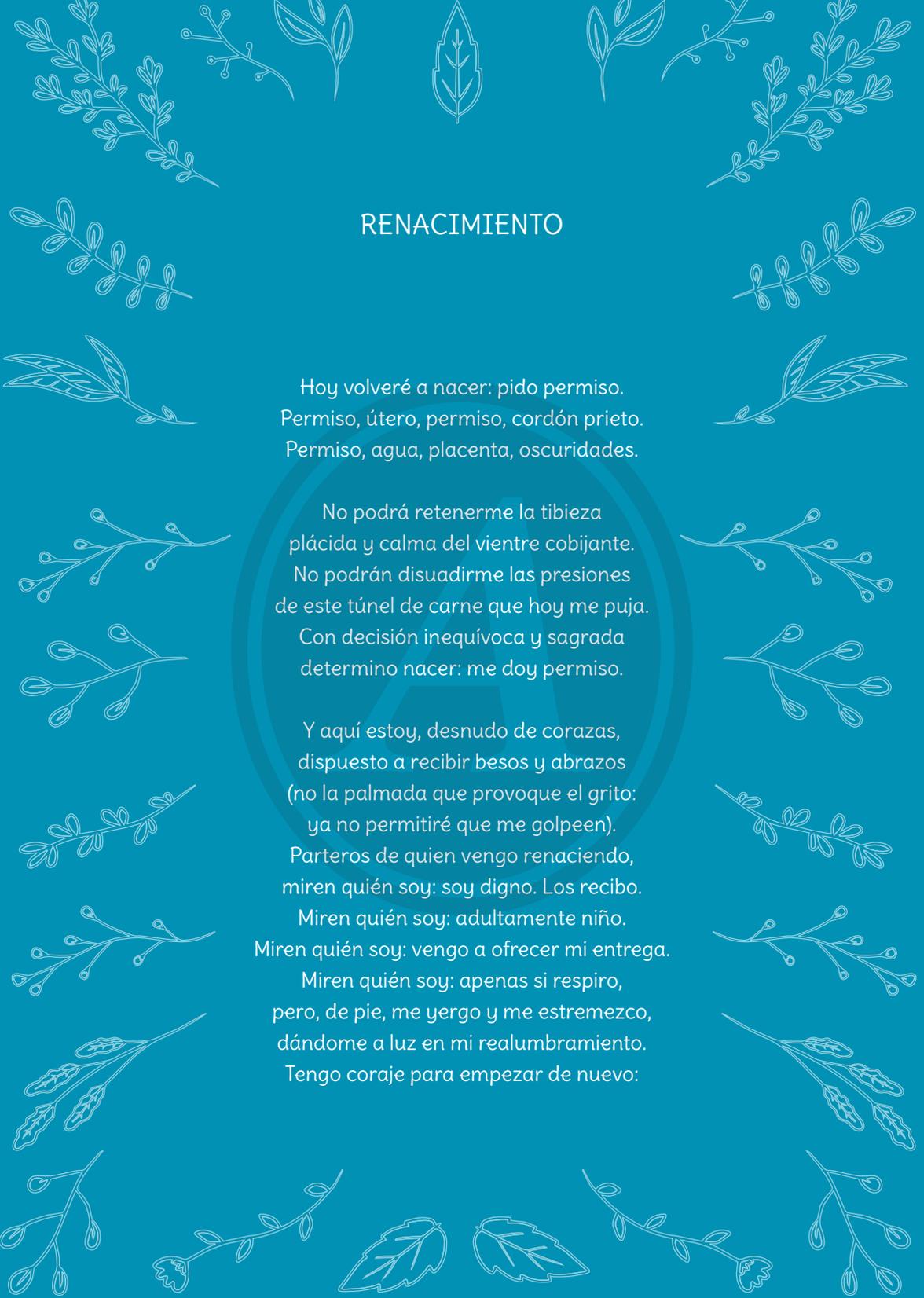
En paralelo, existe el fenómeno cultural opuesto: cuando buscamos en nuestro idioma *palabras amables* referidas a la íntima relación con quienes somos, la tibia “autoestima” apenas es seguida por otra palabra bastante devaluada (sobre todo cuando de géneros literarios se trata): la dudosa “autoayuda”, frecuentemente sospechada de ayudar muy poco. La mayoría del resto de las palabras que debieran representar un trato afectuoso hacia sí, a veces hasta parecen significar mero narcisismo e inclusive alguna recóndita patología: autoerotismo, autoconfianza, autocentramiento, autorreferencial...

Si queremos promover un *cambio individual y comunitario* en el vínculo que tenemos con quienes somos, necesitamos darles *consistencia saludable*

a palabras que tengan el mismo peso que cuando las pronunciamos hacia otro ser querido. Porque de eso se trata: de que necesitamos convertirnos, más allá de todo narcisismo, en un ser querido para y por nosotros mismos. Es preciso que se vuelvan naturales desde el momento de la crianza palabras que impliquen actitudes valorativas en la relación intrapersonal: autoamor, autoternura, autocuidado, autoapoyo, autoafecto... Autoamistad.

Sé que estas palabras resultan extrañas todavía. Algo así como si hubiese un cierto error en ellas, aunque más no sea gramatical. Sin embargo, gramaticalmente no hay tal yerro. Y ojalá que un día no tan lejano quien lea este libro encuentre que en su cultura esas palabras se hayan vuelto muy comunes y repetidas, y lo que en cambio le resulte extraño sean todos estos párrafos que hablen de un pasado generador de muchísimo dolor individual y colectivo (más del que nadie pueda imaginar).

*El fin del autoodio* implica desarrollar una convivencia consigo mismo en la cual todo se alinee en torno a la no violencia como filosofía de vida, aplicada hacia el entorno, pero también hacia el modo en que nos vinculamos con quienes somos. Ese proceso engendra un verdadero renacimiento, por el cual habitamos la vida desde la dignidad que siempre nos perteneció, pero que no habíamos tomado. Convido, entonces, un poema para decir lo que a veces siento que la prosa no alcanza a manifestar. (Muchos de mis poemas nacen en género masculino, y respeto la forma original que –según entiendo– mi Inconsciente eligió para expresarse).

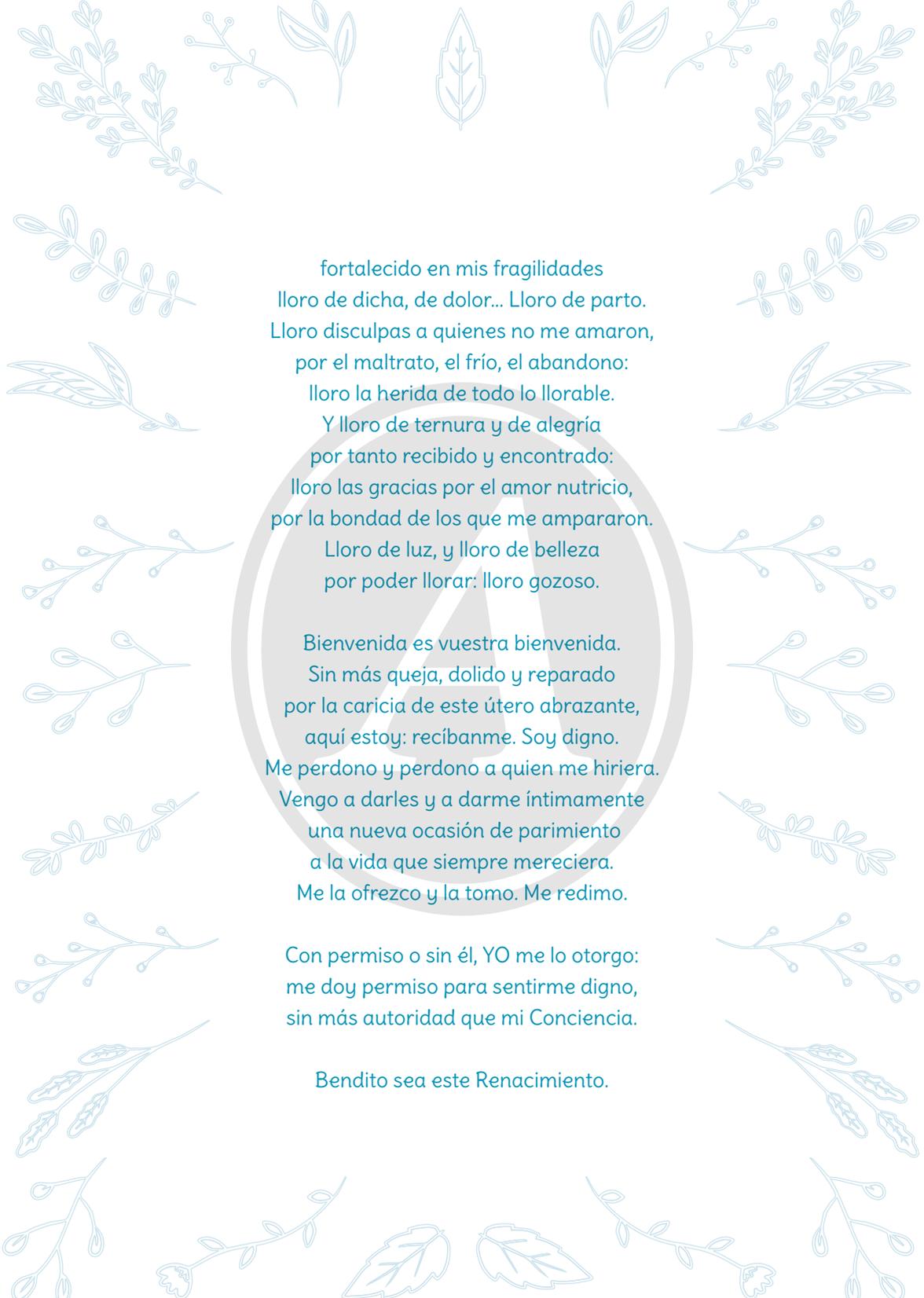


## RENACIMIENTO

Hoy volveré a nacer: pido permiso.  
Permiso, útero, permiso, cordón prieto.  
Permiso, agua, placenta, oscuridades.

No podrá retenerme la tibieza  
plácida y calma del vientre cobijante.  
No podrán disuadirme las presiones  
de este túnel de carne que hoy me puja.  
Con decisión inequívoca y sagrada  
determino nacer: me doy permiso.

Y aquí estoy, desnudo de corazas,  
dispuesto a recibir besos y abrazos  
(no la palmada que provoque el grito:  
ya no permitiré que me golpeen).  
Parteros de quien vengo renaciendo,  
miren quién soy: soy digno. Los recibo.  
Miren quién soy: adultamente niño.  
Miren quién soy: vengo a ofrecer mi entrega.  
Miren quién soy: apenas si respiro,  
pero, de pie, me yergo y me estremezco,  
dándome a luz en mi realumbramiento.  
Tengo coraje para empezar de nuevo:



fortalecido en mis fragilidades  
lloro de dicha, de dolor... Lloro de parto.  
Lloro disculpas a quienes no me amaron,  
por el maltrato, el frío, el abandono:  
lloro la herida de todo lo llorable.  
Y lloro de ternura y de alegría  
por tanto recibido y encontrado:  
lloro las gracias por el amor nutricional,  
por la bondad de los que me ampararon.  
Lloro de luz, y lloro de belleza  
por poder llorar: lloro gozoso.

Bienvenida es vuestra bienvenida.  
Sin más queja, dolido y reparado  
por la caricia de este útero abrazante,  
aquí estoy: recíbanme. Soy digno.  
Me perdono y perdono a quien me hiriera.  
Vengo a darles y a darme íntimamente  
una nueva ocasión de parimiento  
a la vida que siempre mereciera.  
Me la ofrezco y la tomo. Me redimo.

Con permiso o sin él, YO me lo otorgo:  
me doy permiso para sentirme digno,  
sin más autoridad que mi Conciencia.

Bendito sea este Renacimiento.

*Maitri:*  
el antídoto para el  
veneno



*"Solo cuando nos relacionamos con nosotros mismos  
sin moralizar, sin dureza, sin engaño, podemos  
dejar de lado los patrones dañinos. Sin Maitri,  
la renuncia a los viejos hábitos se vuelve abusiva.  
Este es un punto importante".*

PEMA CHÖDRÖN



Hay un antiguo idioma, aún hablado en India y Nepal, en el cual la mayoría de las palabras aluden a las sutilezas de la interioridad humana: es el sánscrito. De él proviene la palabra *Maitri*, usada particularmente en el budismo. Esta palabra se volverá tu amiga. Así, tan breve y con sus dos íes que invitan a sonreír cuando se la pronuncia, invoca una actitud, y, sobre todo, *una práctica cotidiana*, que es la que puede transformar el veneno del autoodio en un combustible vital.

Suelo aclarar que el budismo, más allá de ser una tradición religiosa, es, en su modo laico, una de las más completas psicologías, con conceptos y prácticas muy valorados hoy en Occidente. Científicos de diversas áreas, particularmente de las Neurociencias Contemplativas, investigan los efectos de las prácticas que esta tradición propone, hallando en ellas una eficacia profunda, tanto para el desarrollo de las mejores cualidades de sí mismo como para el trabajo sobre las emociones conflictivas, los traumas, los duelos, y aun el proceso de muerte.

La misma constatación la realizan quienes, como psicoterapeutas, comparten con sus pacientes ejercicios para modular su mundo interno hacia una mayor libertad, los educadores que las enseñan a niños de todas las edades y quienes las aplican en grupos comunitarios para la superación de la violencia, del aislamiento, del sinsentido.

Es desde ese punto de vista laico que me referiré al budismo cada vez que lo mencione: *como una Psicología* (porque, además, lo es). Una Psicología que tiene dos mil quinientos años de antigüedad. En lo personal, no pertenezco a ninguna comunidad religiosa y tomo de cada una de ellas lo que me ha sido buena herramienta para trabajar sobre mí y para acompañar a otros.

Entonces, así será a lo largo de todo este libro, ya sea que me refiera al budismo o al cristianismo, el taoísmo, o cualquier otra tradición de sabiduría. Curiosamente, todas –tan distintas vistas desde afuera– tienen un núcleo en común y prácticas que se emparentan, quizá porque la Sabiduría se da al beber del agua de una misma Fuente: una Filosofía Perenne, como le llamó Aldous Huxley, advirtiendo ese núcleo en común, que no muere a lo largo del tiempo.

Así es como la Psicología Transpersonal, a la cual me he dedicado desde que me gradué de la universidad, en 1984, vuelve estas prácticas un camino para ahondar en uno mismo mucho más allá que el intelecto: desde lo cotidiano hacia lo trascendente, tanto sea para aplicarlas en el trabajo sobre sí como en psicoterapia.

Sintetizando: para la práctica de *Maitri* no hace falta “hacerse budista”, pues es una actitud psicoespiritual que va más allá de todo credo y que, de otras maneras, se expresa en diversas tradiciones. Valdría, inclusive, para quien se considerara agnóstico o ateo, pues así como hay personas que se dicen religiosas pero carecen de una verdadera espiritualidad vivida, hay ateos que son dignamente espirituales en sus actos y en sus principios, aunque conceptualmente no se autodesignen como tales.

Allí vamos, entonces...

### ¿Qué significa “Maitri”?

28

Me viene ahora el recuerdo de George Orwell, en su novela *1984*: “Lo que no se puede decir no se puede pensar”. ¿Puedo pensar cosas buenas sobre mí? ¿Puedo decir que me va bien en la vida cuando así es, que soy feliz, que me siento bien conmigo misma?

Trabajando con talleres grupales he visto a repetición este fenómeno: si una consigna para un ejercicio entre varios consiste en decir los principales rasgos “negativos” de uno mismo, la enumeración fluye profusamente, sin que alcance el tiempo disponible como para que se agote. Pero cuando la consigna cambia y se trata de enunciar frases que, honestamente, declaren cosas como: “Sé que soy muy bueno escribiendo poemas”, “Soy un excelente orador”, “Valoro en mí la capacidad para escuchar a los demás”... Allí la fluidez se coarta: la respiración se entrecorta, la persona vacila, se sonroja, desvía la mirada, se le queda la mente en blanco.

¿Qué nos sucede? Nos sucede que hemos aprendido que pensar bien de nosotros es pensar mal. Que valorarnos es narcisismo, egolatría, un pecado

mortal... y que decirlo es ¡lo peor! Existen varias palabras para ello considerándolo como un defecto: arrogancia, presunción, petulancia... En cambio, para la virtud desde la cual se puedan enunciar con modestia nuestras propias bellezas y dones verdaderos, no hay palabras. A lo sumo, tenemos que sumar el prefijo “auto” a la palabra “valoración”, para salir del paso. Pero en lo coloquial ese vocablo se usa muy rara vez.

---

**Hablar de las propias virtudes nos vuelve sospechosos (sobre todo para nosotros mismos): sospechosos de fraude. Y esto se acentúa en las buenas personas. Las buenas personas son las más duras consigo mismas, las que menos se perdonan, las que más se exigen y menos merecedoras se sienten.**

---

Busquemos, entonces, una palabra que nos sirva, que nos salve, que nos sane. ¡Aunque se la pidamos prestada a otro idioma! En lo personal, la palabra *Maitri* me produce el descanso necesario para tanto dolor autoinfligido.

Veamos: el budismo describe el concepto de *Maitri* como “amor benevolente, gentil, sanamente compasivo”: ejercer una buena mirada hacia aquello que se mire. Se trata no solamente de una disposición bondadosa que nazca espontáneamente de nuestro interior: implica una práctica intencional, cotidiana, para que esa actitud se convierta en nuestro modo de vivir.

La noción de *practicar* es algo que quisiera resaltar enfáticamente: el ámbito de la práctica será tanto la soledad y el silencio (meditando, o relajándonos al contemplar algo con los ojos abiertos), así como lo serán los asuntos que se dan en medio de la vida cotidiana.

Pero cuidado: esto no significa, en relación con las hostilidades e injusticias del mundo (o las que nos acontezcan personalmente), sostener una actitud blanda, obsecuente, basada en una seudoespiritualidad. Muy por el contrario: adoptar la compasión sabia, hacia los demás y hacia sí mismo, como

modo de vida, implicará tener una gran fortaleza y muchas veces una enorme valentía. Sería, por ejemplo, desde la práctica de *Maitri*, poner un límite, decir un contundente “no” e incluso ser un activista por los derechos de los más vulnerables. Porque compasión tampoco es lástima: implica ir realizando cotidianamente la *práctica del discernimiento* para saber cómo ejercerla con la mayor lucidez que nos sea posible. (Volveremos a este punto más adelante).

---

**Entonces: *Maitri*, en sentido global, es la práctica de la compasión sabia hacia todo. De manera más acotada, aplicaríamos el término a la relación con nosotros mismos: una mirada benevolente, que nos permita el despliegue de nuestra real identidad.**

---

30

Necesitamos varias palabras para expresar ese concepto aún no instalado en Occidente, tal como lo comentaba en la Introducción. En ese sentido, *Maitri* se traduciría como “amistad incondicional consigo mismo”, al decir de Pema Chödrön. Pema es una destacada monja budista, nacida en Nueva York en 1936, quien, por haber crecido en Occidente y haber tenido una intensa vida personal antes de encontrar el budismo, me resulta una muy buena “traductora” de esas prácticas de Oriente. Llegó a ser abadesa de un monasterio y, en el momento en el que escribo estas palabras, ya mayor, aún brinda sus enseñanzas llenas de amor y de humor. (Podrás encontrar varios libros de Pema traducidos al castellano).

## Ser dos, para llegar a ser uno

Todo lo que he mencionado hasta aquí nos está hablando de un *uno*, que es como si fuera dos: mi-relación-conmigo-misma. Dicen los sufís: “Para llegar a ser Uno, primero hay que ser dos”. Tal vez de ello se trate este camino hacia la congruencia. Ya te lo iré describiendo, pero, a cuenta, te digo que esto

referiría a la capacidad de discernir nuestra mente condicionada respecto de nuestra hondura. Yo-me-observo-a-mí-mismo. Yo-me-trato-afectuosamente-a-mí-misma.

Valga la aclaración de que ir gestando esa amistad incondicional consigo mismo no se trata solo de conceptos (¡como tampoco lo es la amistad cultivada para con otra persona!): es, por un lado, una actitud, pero también un sinnúmero de prácticas que la propician, de las que podré convidarte algunas que han sido especialmente útiles a mi propio proceso y al de quienes pude acompañar en tantos años. Deriva en un modo de bientratarse sin trivialidad, de elegir para sí, de deselegir (palabra también necesaria, y gramaticalmente correcta), de mirar con sana compasión nuestras limitaciones, de amar nuestras características de una manera no narcisista (tal como amamos la idiosincrasia de las personas a quienes nos sentimos unidos por el afecto), de disfrutar sanamente de nuestras propias bellezas.

Sin juicios feroces; sin críticas despiadadas; sin falta de perdones; sin vanidades que nos distorsionen nuestras reales maravillas. Otra vez: tal como nos relacionamos con cualquier ser querido. *De hecho: se trata de volvernos un ser querido para nosotros mismos.*

Este será nuestro punto de partida. Y, por si hace falta, procuraré terminar de explicarme con un poema. Lo escribí hace muchos años. Estaba dando un retiro y sentí que necesitaba expresar en forma poética lo que sus versos dicen. En mi experiencia, cuando un poema quiere ser (o una canción, o un cuadro y muchas otras cosas) es sobre todo el Inconsciente mismo el que se expresa. En aquel entonces, se lo pedí para, a través del poema, ayudar a los participantes a darse cuenta de qué es *Maitri*. Con el paso del tiempo, encuentro que vuelve a enseñármelo a mí, una y otra vez...

## FRENTE AL ESPEJO

Yo, que comí la cáscara  
por no merecer la pulpa.  
Yo, que le creí a la culpa  
y me escondí tras su máscara.

Yo, que me abofeteé y me dije  
los más obscenos insultos,  
que me negué a darme indultos  
condenándome a estar triste.

Yo, que suicidé a mi anhelo  
para lograr ser querido.  
Yo, que me enemisté conmigo,  
truncando todos mis vuelos

Yo, que me escupí en la cara,  
abusador de mí mismo.  
Yo, que complací al cinismo,  
sobornando a quien me amara.

Yo: exigente y despiadado  
con nadie como conmigo.  
Yo: mi más cruento enemigo,  
mi juez y mi sentenciado...

Me levanté esta mañana  
cansado de no quererme,  
de apagarme, oscurecerme...  
(que mi luz no encandilara).



Vi en el espejo mis ojos  
mirándome en mi mirada,  
tantas veces empañada  
por mirarme con enojo.

Y me di ternura. Y vi,  
en ese rostro cansado,  
que me observaba extrañado,  
lo bello de lo que fui:

me vi ante los que han sufrido  
amparando el desamparo.  
Me vi austero,. Me vi honrado.  
Me vi noble. Me vi erguido.

Me vi alentando lo Hermoso.  
Me vi reparando heridas  
con confianza agradecida,  
sincero, ingenuo y gozoso.

Me vi venciendo al Abismo  
sin mancha ni cicatriz.  
Y quise hacerme feliz  
honrando que soy yo mismo.

Que soy franco, solidario.  
Que soy leal y confiable,  
y que cuando envainé mi sable





aposté a lo humanitario.  
Sin autocompasión malsana,  
fui piadoso ante mi pena,  
y levanté mi condena  
como el que amando, se ama.

Aprecié que, pese a todo,  
pese al error y al acierto,  
siempre elegí estar despierto,  
sin sumergirme en el lodo.

Y mirando mi mirada  
me pedí perdón, llorando.  
Y de mirarme mirando...  
amé a ese a quien miraba.

Quiero empezar a regarme,  
jardinero de mí mismo,  
(porque no es egocentrismo  
abrir mi Esencia y mostrarme).

Vine a Ser. Y eso decido.  
Dispongo abrimme a la Vida.  
Ya basta de tanta herida,  
siendo heridor... ¡y el herido!

Mi propio Lázaro: ¡anda,  
levántate dignamente,  
resucítate y, valiente,  
sé el que obedece... y quien manda!